

Coaching, Meditación, Yoga, Pilates y Talleres on-line y presenciales

Coaching

El servicio de coaching es un viaje transformador que te ayudará a descubrir tu verdadero potencial.

A través de sesiones individuales, te guiaré y acompañaré en un proceso de autoconocimiento y reflexión, ayudándote a explorar tus experiencias, emociones y creencias más profundas.

En mis sesiones trabajaremos con un enfoque terapéutico que va más allá de los aspectos psicológicos tradicionales, integrando dimensiones espirituales y existenciales en el proceso de sanación y transformación. Este tipo de terapia se centra en el crecimiento personal y la búsqueda de un sentido más profundo en la vida, en establecer objetivos claros y alcanzables, y te proporcionaremos estrategias personalizadas para superar los desafíos que enfrentas.

Clases de Pilates y Yoga

En mis clases de yoga y pilates busco que sean un refugio para el cuerpo, la mente y el alma.

A través del yoga trabajaremos, no solo aspectos del cuerpo físico como ganar flexibilidad, fuerza... sino también aspectos más internos y que ayudarán a mejorar tu salud mental (reducción del estrés, fomento de la autoestima, regulación emocional etc...).

Meditación

La meditación es una práctica ancestral que te permite encontrar la calma en medio del caos.

En nuestras sesiones de meditación, te enseñaré diversas técnicas, como la meditación guiada, la atención plena y la visualización, para ayudarte a reducir el estrés y aumentar tu bienestar emocional.

Cada sesión está diseñada para ser accesible, independientemente de tu nivel de experiencia. Aprenderás a centrarte en el presente, a observar tus pensamientos sin juzgarlos y a cultivar una mayor conexión contigo mismo. Con el tiempo, notarás una mejora en tu concentración, una mayor claridad mental y una sensación de paz duradera.

Talleres presenciales y online

Estos talleres son espacios de aprendizaje y crecimiento donde puedes explorar nuevas ideas y habilidades.

En ellos, ofrezco una variedad de temas, desde desarrollo personal y bienestar emocional hasta técnicas de mindfulness y creatividad.

Cada taller está diseñado para ser interactivo y participativo, fomentando el intercambio de experiencias y conocimientos entre los participantes.